



passer un après-midi



un poisson bleu

カルボナーラ かな？

材料 分量は基本目分量で（オトコの料理なので）

fusilli フジッリ

卵 目安的には1人1個ぐらい。

牛乳 低温殺菌がいいです。

ほうれん草 葉っぱと軸を適当な長さにちぎっておく。包丁は使わない。

プチトマ 半分にカットしといた方がいい。トマトの風味が絡んで美味しい。でも面倒ならそのままでも、おけー。

オリーブオイル エクストラじゃない方。

塩 岩塩常備しときましょう。ピンクのがいいです。



フジッリは、フライパンでお湯をわかし、袋に書いてある時間だけゆでる
その間に、卵を溶いて牛乳を混ぜておく

フジッリがゆであがったらお湯を切り、フライパンの余熱で軽く水分をとばして、
オリーブオイルをぶっかけます。

再点火してフライパンの温度を上げ、溶き卵をフジッリに絡めます。

（卵は焼いてはいけません。とろとろぐらいが目標。）

ちぎったほうれん草とトマトを加えて、塩で味を整えて出来上がり。

（塩味をつけるんじゃないで、素材を引き立たせる感じに）

この日は黒こしょうを忘れてたので、カルボナーラになってない。あっちゃー。

それと、野菜は野菜室のあまりものを使っているんで、ほうれん草にこだわる
必要なし、です。



ニョッキとチーズとほうれん草 ソースはトマト

ほうれん草 葉っぱと軸を千切る
塩、黒こしょう
タマネギ みじん切りにします
鶏もも肉 細切れにしときましょう
トマト缶
バジル 夏場に栽培して冷凍しています。
ニョッキ
クラッシュチーズ スーパーで売ってます

鍋にお湯を沸かして、ニョッキをゆでる。



その横で、ほうれん草を油でささっと炒め、塩、胡椒で味付け。
ほうれん草は、まだ火が通ってないなあ、ぐらいで丁度いいです。
ニョッキにトッピングするサラダっぽくすると、一皿でいろんな食感が楽しめていい。

タマネギと鶏肉を加熱し、トマト缶とバジルの葉っぱを
加えて煮立たせる。こんなかんじですねー。

ゆであがったニョッキを加えて混ぜ合わせ、
お皿に移します。

クラッシュチーズとほうれん草をのっけて出来上がり。





ジャガイモをジェノベーゼ風味で焼いてみた

材料

ジャガイモ 好きなだけ 大きい目の柵に切る

ベーコン お好みに応じて

ほうれん草 冷凍しか無かった（涙 でもあっただけまし）

ジェノベーゼソース ペランダで育てたバジルとオリーブオイル、塩、ミックスナッツを cuisinartのフードプロセッサーで粉碎して、冷凍保管しています。
年中使えて便利

塩



油を引いたフライパンにジャガイモを入れ、蓋をして弱火で焼きます。
焼き色が奇麗になるように、時々ふたを開けて、ひっくり返してあげましょう。

その間に、細く切ったタマネギをバターで炒め、水とコンソメスープの素、
ローレルを入れてスープを作っておきます。

（スープカップは絵付けをした蕎麦猪口）

ジャガイモに火が通ったら、ほうれん草、とベーコンを追加して、
ジェノベーゼソースを加えて軽く炒めて出来上がり。

塩と胡椒はお好みで。

付け合わせのトーストは、ライ麦入りの食パンをトーストして、発酵バターを
ぬってあります。

分量計らないので、お皿スカスカの料理になってしまいました。
どうせ3時におやつ食べるから、ま、いっか。



主役は蓮根

材料

蓮根、茄子、セロリ、パプリカ、水菜、プチトマト（中途半端に余った野菜を一扫）
オリーブオイル 野菜を炒める時は、サラダオイルよりオリーブオイル
生姜 こいつは万能
ローズソルト
粗挽き粒黒胡椒

卵、牛乳、バター、カマンベールチーズ

バゲット スーパーで100円ぐらいで売ってる、大手製パンメーカーのが結構美味しい。。



ショウガは薄くスライスして、糸のように細く千切り。
蓮根はスライス、茄子は盾に半分に切ってからスライス、
セロリは縦にスライス、パプリカは縦に細切りにしたものを半分に。
水菜は指で千切る
トマトは半分にカット

スライスの基準は、口に入れやすい大きさで、出来るだけ大きく。
でも短時間で仕上げるので、あまり厚くしない。
薄すぎると食感が無くなるので、ある程度の厚みを確保する、、ぐらいの大きさに。

フライパンにオリーブオイルをひいて、生姜、蓮根、茄子、セロリ、パプリカ、トマトの順に加えて炒め、最後に水菜を追加して、ささっと混ぜる。

ローズソルト、胡椒を加えて味を整える。

卵に牛乳を少量加えて溶く。
バターを溶かしたフライパンで、菜箸で裏を作るようにぐるぐると混ぜながら炒める。
余熱を考慮して、一歩手前で火からおろし、盛りつけた上にカマンベールを載せる。



今日のおやつはリンゴのココット

材料

スーパーで安売りしていた傷ありリンゴをガッツリと買う
はちみつ、水

バター、ビスケット、白ワイン（甘口）、生クリーム

リンゴは8等分して、皮をむき、芯をとったら鍋に敷き詰め、はちみつをぶっかけて蓋をして、弱火で煮込むだけなんですけど、
ここはやっぱりLE CREUSETの出番となる訳です。

無水鍋ではないので、少量のお水を入れてやる必要が有りますが、火をつけたら時々様子を見てやる以外は何もしなくていい。



さて、りんごのコンポート入りのチーズケーキを作ったんですが、
煮リンゴが余ったので、あまったビスケットを砕いて、バターを入れた
ホーロー鍋でちょこっと絡めます。

生クリームに少し白ワインを入れて泡立てて、かければ出来上がり。



- 「Travelogue ep.02 桜巡り」 <http://p.booklog.jp/book/84667>
- 「黄金の麦畑」
- 1.Largo <http://p.booklog.jp/book/58662>
- 2.Allegro molto <http://p.booklog.jp/book/83865>
- 3.Adajo (連載中)
- 「黄昏の王国」
- イーリアス編 <http://p.booklog.jp/book/49612>
- アリシア編 <http://p.booklog.jp/book/51254>
- Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです na」 <http://p.booklog.jp/book/84165>
- Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです mu」 <http://p.booklog.jp/book/83952>
- 「Travelogue ep.01」 <http://p.booklog.jp/book/83694>
- Photo 「Hina」 <http://p.booklog.jp/book/83499>
- Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです itu」 <http://p.booklog.jp/book/82880>
- Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです yo」 <http://p.booklog.jp/book/82643>
- Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです mi」 <http://p.booklog.jp/book/82160>
- Photo 「からくれないに ni」 <http://p.booklog.jp/book/81713>
- Photo 「bleu, jaune, vermillion」 <http://p.booklog.jp/book/81111>
- Photo 「H.45」 <http://p.booklog.jp/book/80229>
- Photo 「Fly me to Paris I～XIV」
- Photo 「祇王 こけのころも」 <http://p.booklog.jp/book/74864>
- Photo 「空と雨と6月と」 <http://p.booklog.jp/book/74060>
- 小説
- 「ネガティブズ2」
- 「ネガティブズ」 <http://p.booklog.jp/book/73051>
- Photo 「空と僕と自転車とni」 <http://p.booklog.jp/book/72996>
- Photo 「空と僕と自転車と」 <http://p.booklog.jp/book/72092>
- Photo 「空と椿と木蓮と、そして花水木」 <http://p.booklog.jp/book/71344>
- Photo 「空と雲と、ぜんぶ鳥のいたずら」 <http://p.booklog.jp/book/70700>
- Photo 「空と雲と、ときどき春の野を行く」 <http://p.booklog.jp/book/70137>
- Photo 「空と月と、夜桜デート」 <http://p.booklog.jp/book/69415>
- Photo 「空と木と、ときどきの梅暦」 <http://p.booklog.jp/book/68722>
- Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです ni」 <http://p.booklog.jp/book/65536>

Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです」 <http://p.booklog.jp/book/64153>

Photo 「空と木とたまに月」 <http://p.booklog.jp/book/62540>

Photo 「からくれないに」 <http://p.booklog.jp/book/61473>

Photo 「空と雲と、ときどき月」 <http://p.booklog.jp/book/36294>

Photo 「夢みる桜」 <http://p.booklog.jp/book/45286>

— 僕カノシリーズ —

「僕が彼女に殺された理由（わけ）」 <http://p.booklog.jp/book/31906>

「僕と彼女の選択の事由（わけ）」 <http://p.booklog.jp/book/35498>

「僕と彼女はそれしか答えを見つけられなかった」 <http://p.booklog.jp/book/36101>

「僕と彼女はそれでも答えを探し続ける」 <http://p.booklog.jp/book/36617>

「僕と彼女と複雑な関係者たち」 <http://p.booklog.jp/book/37238>

「僕と彼女と単純な関係式」 <http://p.booklog.jp/book/37731>

「僕と彼女と校庭で」 <http://p.booklog.jp/book/38409>

「僕と彼女と校庭で 夏」 <http://p.booklog.jp/book/38977>

「僕と彼女のアリア」 <http://p.booklog.jp/book/46524>

「僕と彼女のインベンション」（次回）

— その他 —

傘がない <http://p.booklog.jp/book/69798>

夕暮れの赤ちょうちん <http://p.booklog.jp/book/42024>

いもうと <http://p.booklog.jp/book/40794>

サマータイム・ブルーズ <http://p.booklog.jp/book/34054>

危険なドライビングマジック <http://p.booklog.jp/book/33630>

デフラグメント <http://p.booklog.jp/book/33116>

インフルエンス あのころの僕たち <http://p.booklog.jp/book/32752>

花舞い、名残り雪 <http://p.booklog.jp/book/32187>

詞画集 「ただ憧憬だけを」 <http://p.booklog.jp/book/34472>

画集 「彼と彼女の表紙画集」 <http://p.booklog.jp/book/39345>